

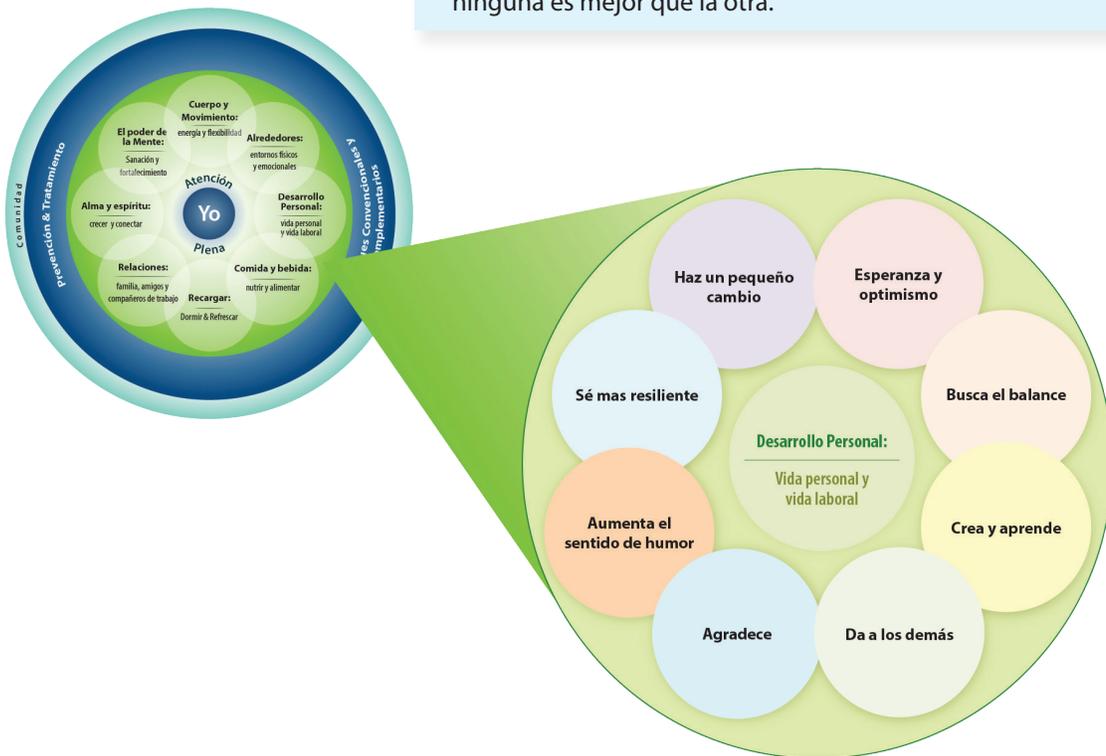
# Desarrollo personal: destrezas para mejorar la vida personal y la vida laboral



La decisión de trabajar con tu desarrollo personal abre las puertas hacia un estilo de vida pleno. ¿Cómo puede verse esa plenitud? Significa que puedes gozar de un estado mental más social, optimista, agradecido y resiliente. Tienes la oportunidad de aprender destrezas nuevas, encontrar balance y nuevas formas de ayudar a los demás. Estas prácticas mejoran tu estado de salud y te ayudan a vivir por más tiempo.

## Puntos clave

- Continúa preguntándote qué necesitas aprender para crecer.
- Busca el apoyo de personas en quienes confías. El desarrollo personal puede requerir una mirada profunda sobre tu personalidad y tus patrones de pensamiento. Esto puede ser difícil, así que es bueno contar con el apoyo de otros.
- Ten paciencia durante el proceso.
- Elige una meta que se adapte a tus deseos y objetivos. Hay muchas opciones y ninguna es mejor que la otra.



## Esperanza y optimismo

Cuando una persona es optimista y tiene esperanza, logra ser más fuerte al enfrentar dolor, se cuida mejor y vive por más tiempo.

Para ser optimista, no hay que ser falso. Simplemente enfoca tus pensamientos en lo que puede salir bien.

Practica la atención plena (también conocida como consciencia plena) para observar los patrones de tus pensamientos.

Puede ser difícil captar los pensamientos negativos. Un profesional de salud mental puede ayudarte a trabajar con ellos.

Establecer y cumplir metas ayuda a sentirte más positivo y esperanzado.

## Balance

Piensa en cómo se balancean las distintas partes de tu vida en términos de tiempo. ¿Qué tan involucrado, satisfecho o contento estás con ellas?

¿Qué haces en tu día a día? Escribirlo puede darte una mejor idea de cómo usas tu tiempo.

¿Cuánta satisfacción obtienes de las actividades que realizas? Algunas son necesarias; otras, no. ¿Cuáles actividades puedes eliminar sin sentir que estás perdiendo algo?

¿Sientes que tienes muy poco tiempo o demasiado? Siempre es bueno sacar tiempo para las cosas que *necesitas* hacer, pero no olvides las cosas que *deseas* hacer.

## Crear y aprender

Los procesos de creación y aprendizaje mantienen al cuerpo y la mente saludables y, en algunos casos, pueden ayudar a generar más ingresos.

Existen muchas formas de utilizar la creatividad. Piensa en tus talentos y pasatiempos favoritos.

Puedes inscribirte en una clase por diversión o para aprender destrezas importantes. Verifica los cursos ofrecidos por instituciones y centros recreativos en tu área.

El aprendizaje no tiene que ocurrir estrictamente en el espacio de clases tradicionales. También puedes ver un documental, escuchar un podcast o leer un artículo.

## Dar

La entrega hacia otros puede ser una forma poderosa de mejorar nuestra salud.

Puedes realizar actos de caridad con personas desconocidas, tu familia, amigos y otras personas que conoces.

Los actos de caridad no son solo dar dinero. También podemos hacerlos ayudando, apoyando y dedicándole tiempo a los demás.

El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) tiene muchos programas de voluntariado y mentoría. Considera ayudar a otros veteranos. ¡Incluso puedes adiestrarse para ayudar con Salud Integral!

## Agradecer

Cuenta tus bendiciones, como dice la frase en inglés. La gratitud es una emoción que te obliga a enfocarte en las cosas buenas que ya tienes en tu vida, sin tener que añadir algo nuevo.

El primer paso es estar consciente de las personas, acciones y acontecimientos que ocurren en tu vida. La conciencia plena, también conocida como atención plena, puede ayudarte a notar esas cosas.

Aunque sea difícil, recuerda que la práctica hace la perfección. Practicar el agradecimiento es bueno para la salud.

## El sentido de humor

El acto de reír quema calorías, disminuye la ansiedad y aumenta la tolerancia al dolor. También, reduce las hormonas del estrés y aumenta las del bienestar.

Considera practicar el yoga de la risa.

Piensa en cosas que encuentras divertidas o graciosas y cómo puedes incluirlas en tu vida.

## Más resiliencia

Tu capacidad para adaptarte ayuda a prevenir problemas de salud, especialmente de salud mental. Hay muchas maneras de ser resiliente:

- Mejora tus actitudes y perspectivas. Un psicólogo de la salud u otro profesional de salud mental puede ayudarte a identificar patrones no saludables.
- Dale prioridad a emociones más positivas para aumentar tu resiliencia. La esperanza y el humor pueden ayudar en esta área.
- Las personas y los sistemas de apoyo son importantes para recuperarte de situaciones difíciles. Trabaja con mentores y busca modelos a seguir.

## Un pequeño cambio

A continuación, verás varios ejemplos que puedes usar poco a poco.

- Hacer tu propio horario.
- Crear una lista de deseos o planificar las vacaciones de tus sueños.
- Escuchar un podcast.
- Desarrollar tus pasatiempos y talentos, como el arte, la música o la escritura.
- Ir a un espectáculo de comedia o ver una película graciosa.
- Ofrecer de tu tiempo a otras personas, donando ropa, juguetes o alimentos.
- Usar un diario de gratitud para escribir las razones por las cuales das gracias.
- Escribir una carta para alguien por quien estés agradecido.
- Realizar un acto de bondad al azar. Algunos ejemplos son: poner cambio en el parquímetro de alguien, pagar el café de la persona que viene después de ti en la fila o halagar a una persona al azar.
- Identificar un modelo a seguir. ¿Qué es lo que admiras de él o ella?
- Escribir tus fortalezas.
- Ser flexible con sus pensamientos.
- Practicar la autocompasión, ser bondadoso contigo mismo.

---

## Enlaces sobre Desarrollo personal

Puede seguir los enlaces a continuación para obtener más información sobre el desarrollo personal.

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre las distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en el siguiente enlace: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#personal-development>

- Introducción al Desarrollo Personal con Salud Integral.
- Cómo encontrar balance en tu vida
- El poder sanador de la esperanza y el optimismo
- Cómo practicar la gratitud
- El perdón
- ¿Qué es lo más importante para ti? Explora tus valores.

## Más recursos del VA

- Departamento de Asuntos de los Veteranos. “Un enfoque centrado en el paciente: Desarrollo Personal”. <https://www.youtube.com/watch?v=sYZfEA5RgNw&feature=youtu.be>

### **Bondad**

- Meditación de bondad amorosa, preparada por el Departamento de Salud Integrativa en la Universidad de Wisconsin. [http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout\\_loving\\_kindness.pdf](http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_loving_kindness.pdf)
- Visita la página de Random Acts of Kindness Foundation para leer historias y obtener ideas de lo que otros hacen diariamente para practicar la bondad. <https://www.randomactsofkindness.org/>

### **Sobre el perdón**

- Información del Departamento de Salud Integrativa en la Universidad de Wisconsin sobre el perdón: [http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout\\_forgiveness.pdf](http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_forgiveness.pdf)
- Instituto Internacional del Perdón (IFI, por sus siglas en inglés): <https://internationalforgiveness.com/>

### **Risa y humor**

- Laughter Yoga International: <https://laughteryoga.org/>
- Existen muchos TED Talks sobre el yoga de la risa. Visita el siguiente enlace para escuchar una charla de Madan Kataria, fundador del movimiento del yoga de la risa: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=5hf2umYCKr8>.

### **Cambio de mentalidad**

- Helppguide es una organización que se dedica a brindar apoyo en las áreas de salud mental y emocional. <https://www.helppguide.org/home-pages/mental-health.htm>

### **Desarrollo de destrezas**

- YMCA: Centro para diversas actividades, clases, voluntariado, donaciones, entre otros. <http://www.ymca.net/index.php>
- TED: Ideas worth spreading. Esta plataforma contiene muchos vídeos de diversos temas. Considere ver algunos. <https://www.ted.com/>

### **Recursos sobre donaciones y voluntariado**

- Departamento de Asuntos de los Veteranos. <https://www.volunteer.va.gov/>. *Visita esta página para aprender más sobre el trabajo voluntario en VA.*
- United Way (<https://www.unitedway.org/>) Elige la opción de “Get Involved” en la parte superior de la página.
- All for Good (<https://www.allforgood.org/>). A través de esta página puedes buscar oportunidades de voluntariado a base de su localización. La plataforma cubre grupos diversos y el usuario también puede solicitar voluntarios para un proyecto.
- Volunteer.gov (<https://www.volunteer.gov/>) Esta página ofrece oportunidades de voluntariado relacionadas con recursos naturales y culturales, incluso con el Servicio de Parques Nacionales.
- Idealist. (<https://www.idealist.org>) Selecciona “Volunteer+” en la parte superior de la página para buscar trabajo u oportunidades de voluntariado según tu localización.

- Create the Good, de AARP (<http://www.createthegood.org/>) A través de esta página también puedes buscar oportunidades de voluntariado según tu localización.
- Volunteer Match (<https://www.volunteermatch.org/>) Esta página ayuda a encontrar oportunidades de voluntariado dependiendo de tu localización y el tipo de oportunidad que deseas.
- El Instituto Fetzer tiene recursos gratis relacionados con los conceptos de comunidad y servicio. <http://fetzer.org/resources>

### **Balance**

- Adictos al Trabajo Anónimos (<http://www.workaholics-anonymous.org>) es una buena fuente de información.
- Guía de equilibrio entre vida y trabajo, por Mental Health America. <http://www.mentalhealthamerica.net/work-life-balance>

### **Resiliencia**

- Información sobre resiliencia de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés). Este recurso discute formas de edificar la resiliencia y lugares donde puedes buscar apoyo. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- The Resilience Prescription (<https://icahn.mssm.edu/files/ISMMS/Assets/Files/Resilience-Prescription-Promotion.pdf>) ofrece detalles sobre diez maneras de aumentar la resiliencia.